



Por la inclusión en salud mental

CAMPAÑA EN TORNO AL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL,
10 DE OCTUBRE
Y EL DÍA MUNDIAL DE LAS BIBLIOTECAS,
24 DE OCTUBRE.

Iniciativa de:





Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura

Salud Mental y Emocional

- Recupera tu mente, reconquista tu vida
- Rodeados de narcisistas
- Bendita terapia
- El lado bueno de las cosas - Ana Brito
- Cómo hacer que te pasen cosas buenas
- Encuentra tu persona vitamina

Estrés y Ansiedad

- No me da la vida
- Mejor en todos los sentidos
- Calma tu puta cabeza - Dra. Faith G. Harper
- La buena ansiedad
- Sin ansiedad con Séneca - Jana Capri - Charan Díaz Arquillo
- El cuerpo consciente



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura



Estrés y Ansiedad

- Maldito trabajo
- Cuidar a un tigre
- Antiestrés
- Ansiedad
- El pequeño gran libro de la ansiedad
- ¡Hola, ansiedad!
- ¿Por qué nadie me lo dijo antes?
- Fuertes, libres y nómadas
- Los secretos de la ansiedad
- Punto y coma
- Cómo superar la ansiedad
- De la ansiedad a la calma
- Deshacer la ansiedad
- Relájese. Los 7 paradigmas para liberarse del estrés
- Tu ansiedad bajo control
- Calmar la ansiedad



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura

Estrés y Ansiedad

- Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas
- El mono estresado
- Apuntes sobre un planeta estresado
- Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted
- The No Worries Workbook
- Adiós, ansiedad
- Ansiedad para Dummies - Charles H. Elliott - Laura Smith
- El gran libro de actividades para gente ansiosa - Jordan Reid - Erin Williams

Depresión y Trastorno Bipolar

- Cómo gestionar la depresión
- No eres tú, es tu autoestima
- Positividad tóxica - Whitney Goodman
- La inflamación de la mente
- Adiós, depresión
- Ya eres suficiente
- Cómo curar un corazón roto
- Ámate, y mucho
- Las 5 estaciones de la autoestima



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura



Depresión y Trastorno Bipolar

- Dopamina
- La Vieja Compañera
- Lo bueno de tener un mal día
- A solas
- Ante la depresión
- 365 citas contigo
- Viaje al manicomio - Kate Millett
- Veronika decide morir
- Razones para seguir viviendo
- Vencer la depresión
- Buenos días, tristeza
- Usted puede ser feliz
- El trastorno bipolar
- Bipolar



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura

Autoayuda y Crecimiento Personal

- Tu proyecto más importante eres tú
- Tu terapeuta de bolsillo
- Tu cuerpo, tu hogar. La longevidad depende de ti
- El arte de escuchar(te)
- Cómo dejar de preocuparte
- No sé cómo mostrar dónde me duele
- El fin del miedo
- Sí a (casi) todo
- Tú has escrito este libro
- Los cuatro miedos que te impiden vivir - Eudes Séméria
- Date un descanso - Ashley Neese
- Vuelve a ti
- Terapia para dinosaurios
- Rayarse no es la solución
- Deja ya de buscar tu ikigai - Terri Trespicio
- Cómo llevar una vida más plena gracias al eneagrama
- Aprende a vivir el ahora
- Cree en ti
- Recupera tu poder
- El poder de confiar en ti



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura



Autoayuda y Crecimiento Personal

- Este libro te hará vivir más (o por lo menos mejor)
- El método Tools
- Cómo dormir
- No tengas miedo a nada
- Lola Vendetta. Katanazo al amor romántico
- Una mente con mucho cuerpo
- Piensa bonito
- Silencia tu mente, enciende tu corazón
- Una psicología real
- La vida va de esto
- El coraje de ser quien eres (aunque no gustes)
- Vuela - Silvia Carré
- Respira
- A muerte con la V.I.D.A.
- Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura

Dislexia, Autismo y Otros Trastornos del Neurodesarrollo

- Mi hijo es extraordinario
- Abordar la esquizofrenia
- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad
- La mujer temblorosa o la historia de mis nervios
- Una tribu propia
- Superar la dislexia
- El poder de la neurodiversidad
- Risas al punto de sal - Raquel Sastre
- El cerebro infantil y adolescente
- La fortaleza vacía

Trastornos Adictivos y de la Alimentación

- Mente umami
- Comer sin hambre
- Yo, adicto
- ¿POR qué NO?
- Querer no es poder - Arnold M. Washton - Donna Boundy
- Vivir del aire
- Aprende a vivir, aprende a comer
- La trampa de las dietas
- Yo también quise ser como Ana y Mia - Leire Martín Rincón



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura



Trastornos Adictivos y de la Alimentación

- La superación de los atracones de comida
- Voces que cuentan (novela gráfica)
- Billeto de ida y vuelta
- Desconecta
- Comer sin ansiedad

Colección Psicología Psiquiatría Psicoterapia

- Terapia cognitiva de las drogodependencias
- Pescando barracudas - Joel S. Bergman
- Una terapia breve más profunda y duradera
- La emoción en psicoterapia
- Herramientas de terapia familiar
- Manual del Síndrome de Alienación Parental
- Terapia Racional Emotiva Conductual
- El control de tu estado de ánimo. 2ª edición
- Guía para la intervención emocional breve
- La entrevista motivacional 3ª edición



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura

Colección Psicología Psiquiatría Psicoterapia

- Terapia breve estratégica
- Mindfulness y psicoterapia
- Musicoterapia
- Reflexiones sobre la construcción social
- Cuando el cuerpo habla
- El tratamiento del duelo

El Duelo y Experiencias Traumáticas

- El mensaje de las lágrimas
- Hablar de la muerte para vivir y morir mejor
- Trauma
- Las cicatrices no duelen
- ¿Hablamos del suicidio?
- Las tareas del duelo
- La ridícula idea de no volver a verte
- Las otras madres
- Una historia insólita de la neurología
- Aprender de la pérdida
- Gracias, vida



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura



Historias en Primera Persona

- (Somos) extraños para nosotros mismos
- Detrás del ruido
- Por si las voces vuelven
- Esto no está pasando
- Gracias al miedo
- Cómo sobreviví 15 meses entre rejas
- El impulso
- Neurodivina y punto
- En el corazón de la noche - Irvin D. Yalom - Robert L. Berger
- Terapia de grupo
- El peligro de estar cuerda
- El gran salto - Gervasio Deferr - Roger Pascual Marjanet
- La mejor persona
- Yo, adicto
- Todo saldrá bien... a veces (René Merino 3)
- Vivir del aire
- Bipolar y a mucha honra
- Un trozo de cielo azul



Campaña “Biblioisémicas: lee a lo loco”.



Listado de libros

Recomendaciones de lectura

Historias en Primera Persona

- Me falta una teta
- No hay mejor momento que el futuro - Michael J. Fox
- Inseparables

Salud Mental y Emocional de los Más Pequeños

- El superpoder de ser tú
- Del revés 2. Gran libro de la película
- La neurona exploradora. Necesito un abrazo
- Mi sueño y el de Adrián
- Cuentos para quererte mejor
- Cuentos para niñas y niños felices
- Cuentos para tener valor
- El ritmo del mundo - Ayesha L. Rubio

Contacto



www.redisem.es



+34 682 54 35 48



marketing@redisem.es

